

阳康后别忘清一清你家药箱

晨报讯(记者 彭怡郡)阳康后,不少市民囤的药品没有用完。这些剩余药品该如何处理呢?近日,厦门市市场监督管理局发布相关药品处理说明。

据了解,新冠备药大多是对症用药,这些药物对普通感冒或流行性感冒引起的症状也是有效的,所以只要药品没有过期、变质,完全可以继续保存使用,但保存方式需要注意。比如,所有药品要严格按照说明书规定的储存条件放置,否则会引起药物潮解、霉变、开裂等,不仅影响药效,还会增加不良反应。片剂

药品如退烧药对乙酰氨基酚片、布洛芬片等,一般在常温(10℃-30℃)下保存即可;栓剂如常用的退烧药吲哚美辛栓等,需要放在避光且不超过20℃的环境下保存。

需要注意的是,药品开封后,包装条件发生了变化,使用有效期也有所变化。市场监管部门建议,市民应每三到六个月整理一次家里的药箱,特别注意查看药品有效期以及药品外观性状的变化,把过期和变质的药品清理掉,并把成人药品和儿童药品分开、内服药品与外用药品

分开、药品与非药品分开、急救药品与常规药品分开。大家还可以把各种药品标识清楚,不仅方便家里人取用,还方便及时补充药品。

那么,过期、变质的药品该如何处理呢?记者了解到,目前全市已有21家药品零售连锁企业的近500家门店设置了“不合格药品回收箱”,覆盖全市主要社区,已累计回收并销毁药品52.5吨。因此,大家可以把过期药品弃置于各药店的“不合格药品回收箱”,由专业人员处理,或可以直接弃置于有害垃圾箱内。

不同药品需注意保存条件

●需要冷藏的药品:益生菌制剂(如含双歧杆菌的益生菌制剂)以及生物制剂(白蛋白、未开封的胰岛素等),应放置在冰箱冷藏(温度宜在2℃-8℃)。注意:冷藏不等于冷冻,因为冷冻可能会破坏药品的有效成分。

●不宜冷藏的药品:糖浆剂(如镇咳药右美沙芬糖浆、布洛芬混悬液等)、乳膏剂等,应存放在阴凉处(温度不超过20℃)保存。

●需要遮光的药品:氨茶碱、抗菌药物、维生素C、硝酸甘油等。

●需要防潮的药品:乙酰半胱氨酸片、克霉唑泡腾片、丙戊酸钠片等。



低头久坐 颈肩腰腿痛易发

晨报讯(记者 马丽)每逢春节等长假,不少市民都有玩手机、看电视、搓麻将等“休闲习惯”,但低头久坐,颈椎、腰椎就容易出毛病。记者日前从厦门市康复医院了解到,自1月25日开诊以来,该院运动康复科负责人王学锋每天都会接诊数名因低头久坐诱发颈肩疼痛、头晕、落枕、双手或下肢麻木、腰椎间盘突出等症状的患者,其中1月28日到门诊“报到”的最多,接近30人。

“事实上,长假过后,因颈椎腰椎等不适到医院就诊的患者都会比平时稍多,主要原因就是节日期间‘嗨’过头或家务劳动过

多,疏忽了劳逸结合、适度锻炼等。”王学锋向记者表示,节日期间不少人选择的休闲活动“不太科学”,因为都和低头久坐联系在一起;而长时间维持同一姿势,会造成肌肉痉挛,椎间盘内压力增高,进而刺激椎间盘或压迫神经根,最终引起颈肩腰腿痛等症状。

那么,应该如何预防并避免颈肩腰腿痛呢?王学锋表示,工作之余,大家可适度进行羽毛球、游泳等“需要抬头”的运动,对颈椎比较好,尤其是“低头族”。市民朋友在生活起居上,要注意添衣保暖,避免关节受寒;避免久

坐、久站、长时间弯腰等体位不正姿势,注意劳逸结合,适量增加户外运动;多食粗纤维膳食,保持大便通畅,避免进食寒凉、生冷等辛辣刺激食物。中老年人则要适当增加奶制品、豆类、鱼虾等含钙较多食物的摄入,多晒太阳,正确使用脚跟走路,预防跌倒摔伤等意外发生。

王学锋还提醒市民朋友们,如果频繁出现颈肩疼痛、头晕、腰痛、下肢麻木等症状,最好及时到专业医院做相关检查,以辨明病因,千万不要“硬扛”或自行进行锻炼,避免更严重症状的出现。

身体“上火”怎么治? 分清类型是关键

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)记者日前从厦门市中医院了解到,最近到该院就诊的患者中,很多人都出现身体“上火”的症状。该怎么“降火”呢?市中医院医生表示,分清“上火”的类型才是关键。

医生向记者介绍,中医认为“上火”有很多不同种类,就性质而言,有虚火与实火之分;就上火部位而言,有心火、肝火、肺火、胃火和肾火的区别。各种“上火”的具体症状表现不一样,比如最常见的胃火旺表现为口腔溃疡、渴喜冷饮、口臭、牙龈肿

痛、上腹不适、大便干硬、脸部三角区长痤疮、舌红苔黄等。

医生提醒,大家不可一“上火”就自行清热,应遵医嘱辨证施治。肝火旺者可用龙胆草、白芍、黄芩和雪梨煮水喝;心火旺者可吃莲子,或煮莲子百合汤喝;胃火旺者可喝绿豆粥,或用山栀子、知母、石斛煲瘦肉汤喝;肺火旺者宜用莲子、银耳、雪梨加水蒸两小时后再食用;肾火旺者可喝点淡盐水。如不适症状难以缓解,可在医生指导下,服用牛黄上清丸、龙胆泻肝丸、三黄片、导赤丸等清热类中成药。

公益广告



设计/传明

学校家庭社会携手 守护孩子健康成长

——关爱未成年人·守护我们的未来——



中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)